

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA - UFPB
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS - CCSA
CURSO DE ADMINISTRAÇÃO - CADM

**#HealthyLifestyle: Uma análise sobre a influência das formadoras de
opinião de alimentação saudável na vida de seus seguidores.**

WIVIANI CAROLINE CARTAXO FERREIRA

João Pessoa
Abril 2019

WIVIANI CAROLINE CARTAXO FERREIRA

#HealthyLifestyle: Uma análise sobre a influência das formadoras de opinião de alimentação saudável na vida de seus seguidores.

Trabalho de Curso apresentado como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Administração, pelo Centro de Ciências Sociais Aplicadas, da Universidade Federal da Paraíba / UFPB.

Orientadora: Profa. Doutora Diana Lúcia Teixeira de Carvalho

João Pessoa
Abril 2019

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

F383h Ferreira, Wiviani Caroline Cartaxo.

#HealthyLifestyle: Uma análise sobre a influência das formadoras de opinião de alimentação saudável na vida de seus seguidores. / Wiviani Caroline Cartaxo Ferreira. - João Pessoa, 2019.
24 f. : il.

Orientação: Diana Lúcia Teixeira De Carvalho.
Monografia (Graduação) - UFPB/CCSA.

1. Alimentação. 2. Saúde. 3. Formadoras de opinião. 4. Bem-estar. 5. Qualidade de vida. I. De Carvalho, Diana Lúcia Teixeira. II. Título.

UFPB/CCSA

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho apresentado à banca examinadora como requisito parcial para a Conclusão de Curso do Bacharelado em Administração

Aluno: Wiviani Caroline Cartaxo Ferreira

Trabalho: #HealthyLifestyle: Uma análise sobre a influência das formadoras de opinião de alimentação saudável na vida de seus seguidores.

Área da pesquisa: Marketing

Data de aprovação: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Profa. Doutora Diana Lúcia Teixeira de Carvalho (Orientadora)
Universidade Federal da Paraíba

Profa. Doutora Fabiana Gama de Medeiros (Examinadora Interna)
Universidade Federal da Paraíba

*Dedico este trabalho a Deus, que é
a minha fonte de paz, amor, calma.
Sem Ele eu nada seria.*

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus, que é onde eu encontro o maior amor que eu já senti, e onde é o lugar onde eu consigo acalmar a minha alma e meu coração. É através dEle que encontro a minha paz. Agradeço também aos meus pais, Marcus e Wivianni, pois se estou onde cheguei hoje, é por um resultado da educação advindo deles, amor e confiança. Muito obrigada. Também agradeço minha irmã Mariane por sempre está me apoiando, dizendo que eu vou conseguir. A minha família como um todo, muito obrigada.

Também sou eternamente grata ao meu namorado Murilo, que sempre me consolou nos piores momentos e sempre esteve ao meu lado, independente de tudo, e aos meus sogros Saionara e Paulo que também são a minha família e no decorrer do curso me abraçaram com todo o amor. Sou grata também a toda a família dele que faz parte de mim.

Das minhas maiores amigas, agradeço a maior delas, a da minha amiga Isabelle Curi, por sempre me conceder ajuda sem medir esforços e estar sempre ao meu lado me apoiando em todas as decisões.

Aos meus companheiros de curso que construí ao longo da caminhada também fica todo o meu amor e agradecimento, em especial aos amigos: Karoline Diniz, Heudja Varela, Lynda Lima, Thaynara Soares, Isaac Azevedo, Flávia Maropo e Matheus Gouveia, que sempre estiveram comigo quando precisei, me apoiando nos trabalhos e provas como também me ajudando nos estudos. Agradeço também pelos desentendimentos, pois foram eles que nos fizeram amadurecer e fortalecer nosso vínculo de amizade.

Por fim, sou eternamente grata a todas as minhas lojas parceiras de trabalho, pela compreensão de quando precisei me ausentar por ter que me dedicar aos estudos como também fica a minha gratidão aos meus amigos do Crossfit. Foi através deles que consegui encontrar o amor pela modalidade e como resultado ter um melhor desempenho na faculdade.

*“Porque dele e por ele, e para ele, são
todas as coisas”*
Romanos 11:36

RESUMO

Este artigo tem como objetivo analisar de que maneira os perfis de alimentação saudável influenciam as pessoas a mudarem seus hábitos alimentares. Para tanto, no presente estudo entrevistamos o total de dez mulheres para identificarmos como eram seus hábitos alimentares antes do contato com as formadoras de opinião e se depois do contato com essas pessoas mudou algo na alimentação delas, ou seja, se a alimentação passou a ter costumes saudáveis e se outros hábitos também foram modificados, e conseqüentemente, se proporcionou melhoria na qualidade de vida, assim como no bem-estar subjetivo. Além disso, foi observado que há facilidade no encontro de receitas preparadas por blogueiras no Instagram, pelo fato de que se torna mais fácil o preparo do alimento, já que estão disponíveis fotos e vídeos das receitas, o que aumenta a acessibilidade ao comer saudável. A substituição de alimentos considerados não saudáveis por alimentos funcionais que trazem saúde para os indivíduos também foi questionado. Notamos que fatos relacionados a receitas e praticidade também ajudam na influência do comer melhor. A partir da interpretação dos dados, acreditamos que a vida das respondentes obteve melhoria no quesito de qualidade de vida e bem-estar subjetivo a partir do contato com as formadoras de opinião.

Palavras-chave: Alimentação. Saúde. Formadoras de opinião. Bem-estar. Qualidade de vida.

ABSTRACT

This article has objective to analyze how the profiles of healthy eating influence people to change their eating habits. Therefore, in the present study we interviewed the total of ten women to identify their eating habits before contact with opinion formers and if after the contact with these people has changed something in their diet, that is, if the diet started to have healthy habits and if other habits were also modified, and consequently, if there was a better quality life, as well as subjective well-being. In addition, it has been observed that there is facility in finding recipes prepared by bloggers on Instagram, by the fact that it becomes easier preparation of the food, since photos and videos of the recipes are available, which increases the accessibility to healthy eating. We note that Facts related to recipes and practicality also help in the influence of eating better. Based on the interpretation of the data, we believe that the life of the respondents improved in quality and subjective well-being from the contact with formers opinion.

Keywords: Food. Health. Opinion formers. Well-being. Quality of life.

QUADRO DE TABELAS

Quadro 1 – Perfil das Entrevistadas.....	14
--	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 INFLUÊNCIAS NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	12
3 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR SUBJETIVO	13
4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	14
5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	15
5.1 Fui Influenciada!	15
5.1.1. Seu Reflexo, Meu Espelho.....	15
5.1.2. Suas Dicas em minha Cozinha.....	17
5.2 Mudei por que Comer me Fazia Mal e Entendi que Alimentação é Saúde	18
5.3 Minha Vida Mudou!	19
6 CONCLUSÃO.....	20
REFERÊNCIAS	22
APÊNDICE	24

1 INTRODUÇÃO

O ato de se alimentar está amplamente relacionado com a socialização das pessoas para que elas possam interagir umas com as outras, o que faz da comida um meio de expressão, que origina preparações culinárias que não podem ser justificadas exclusivamente em termos de fatores nutricionais (ROZIN, 2005). Em contrapartida, se inicialmente a alimentação tinha uma função social mais elevada, com o tempo passou a haver um equilíbrio entre a socialização (encontros em restaurantes, lanchonetes), a estética corporal e principalmente a saúde, configurando a alimentação social *versus* a funcional (OTHON *et al.*, 2016).

Nesse sentido, a alimentação passa a ter uma finalidade não apenas de saciar e fornecer alimentos, mas também de prevenir doenças, melhorando o bem-estar físico e mental dos consumidores, tendo um papel importante na saúde do ser humano como um todo (ANNUNZIATA *et al.*, 2009). A alimentação saudável é conceituada por meio da ingestão de alimentos com nutrientes necessários à vida e saúde (MENEZES *et al.*, 2010). Além disso, o comer bem também é relacionado aos alimentos funcionais, que ajudam na prevenção de doença das pessoas, quando elas reconhecem propriedades promotoras de saúde no alimento funcional que geralmente não são encontradas em alimentos tradicionais (ANNUNZIATA *et al.*, 2009).

Nesse contexto, a saúde é um estado de bem-estar físico e mental, e traz para o ser humano o bem-estar subjetivo, relacionando-se com a saúde subjetiva, refletida em como as pessoas se sentem, e com a qualidade de vida, que é definida como o ser humano nota a sua posição da vida no contexto de valores em relação ao seu objetivo (MEISELMAN, 2016). Reconhecemos, ainda, que a função social da alimentação é tão importante, que mesmo quando se alimentam sozinhas fisicamente, as pessoas se “acompanham” da presença virtual de outros, como pela televisão e, mais recentemente, pelas plataformas digitais (ANNUNZIATA *et al.*, 2009).

Portanto, com a crescente procura pelo sentir-se bem e o surgimento das plataformas digitais, as pessoas passaram a se apropriar de mídias sociais com o objetivo de melhorar a sua qualidade de vida e bem-estar (CHUNG *et al.*, 2017). Com isso, a mídia social pode ser um fator relevante que contribui para a dieta total de uma pessoa, considerando que vários são os fatores que influenciam o comportamento de saúde (VATERLAUS *et al.*, 2015).

A plataforma que algumas pessoas usam, enquanto blogueiras ou formadoras de opinião de alimentação saudável, é o *Instagram*. Para Othon e Coelho (2016), o *Instagram* é a rede social online mais utilizada no mundo para compartilhar imagens e vídeos. Em função da portabilidade e ubiquidade, a plataforma ressignificou o uso das câmeras no celular e a tendência *mobile* no consumo. É estratégica para trabalhar com os desejos e aspirações das pessoas e tem se mostrado eficiente na criação da(s) identidade(s) visual(is) dos profissionais e empresas (OTHON; COELHO, 2016).

Nessa perspectiva, buscamos entender nesse estudo, objetivo de analisar de que maneira perfis de alimentação saudável no *Instagram* influenciam as pessoas a mudarem seus hábitos alimentares. Ainda, observaremos se houve mudança no estilo de vida das pessoas, assim como se a vida delas, em termos de bem-estar e qualidade de vida, foi afetada de alguma forma.

Este trabalho está dividido em seções onde inicialmente expomos o referencial teórico que abarca a influência na alimentação saudável das pessoas, assim como a própria alimentação saudável, qualidade de vida e bem-estar subjetivo. Os procedimentos metodológicos são a próxima seção, onde foram realizadas pesquisas de cunho qualitativo para serem feitas as análises dos resultados. Na última seção deste trabalho está a conclusão do trabalho trazendo os benefícios e limitações dos estudos.

2 INFLUÊNCIAS NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alimentação saudável pode ser definida, de acordo com profissionais da nutrição, como uma condição alimentar que deve ser variada, balanceada e equilibrada com nutrientes (MENEZES *et al.*, 2010). Com efeito, o conceito de alimentação saudável destaca sua forte associação à visão biológica/metabólica, pautado nas recomendações científicas sobre ingestão de nutrientes necessários à vida e saúde (MENEZES *et al.*, 2010).

A alimentação saudável também pode ter como componentes os alimentos funcionais, que são alimentos que afetam de forma benéfica a saúde dos indivíduos (URALA *et al.*, 2005). E muitas pessoas fazem o uso de alimentos funcionais pois são reconhecidos neles propriedades que promovem saúde. (ANNUNZIATA *et al.*, 2011).

Diariamente, as pessoas fazem variadas escolhas alimentares, buscando crescentemente saber o que de fato estão consumindo (ROKICKI *et al.*, 2018). Nesse sentido, podemos argumentar que um determinante do comportamento de alimentação humano é o modelo de sociedade vigente, uma vez que as pessoas se espelham no que os outros comem como um guia para determinar o que e que quantidade devem comer (CRUWYS *et al.*, 2015).

Em termos de alimentação saudável, Rodney (2018) destaca que conselhos sobre o que comer podem ser confusos e contraditórios e que diariamente as pessoas têm criado conteúdo relacionado à saúde, promovendo conselhos para aqueles que navegam na *web*. No ambiente *online*, especificamente, as mídias sociais podem ser consideradas ferramentas para o aprendizado de comportamentos saudáveis, assim como para a busca de suporte para tais comportamentos (VATERLAUS *et al.*, 2015; LAUCKNER *et al.*, 2013).

Nesse contexto, muitas pessoas se apropriam de mídias sociais na busca de objetivos pessoais de saúde, como o comer bem ou aumentar a atividade física, de modo que postam fotos de alimentos no *Instagram*, usando a plataforma como uma ferramenta de rastreamento diária sobre suas escolhas alimentares saudáveis (CHUNG *et al.*, 2017). Além disso, os objetivos coexistentes de registrar o que comem, receber apoio social e fornecer apoio social são importantes para as pessoas que postam sua comida no *Instagram*.

Com base nesses objetivos, podemos identificar que as criadoras de conteúdo de alimentação saudável, que podem também ser chamadas de blogueiras ou influenciadoras digitais, aparentemente, iniciaram seus perfis no *Instagram* como forma de socialização, produzindo-os como hobby (RODNEY, 2018), sem que isso fosse uma fonte de renda. Estariam atingindo o objetivo de registrar o que comem. Na medida em que seus seguidores aumentaram e a repercussão das fotos e narrativas cresceu, atingiram os demais objetivos de receber e fornecer apoio social. Com isso, passaram a ser criadoras de conteúdo saudável.

De fato, as pessoas se tornam blogueiras por conta do conteúdo que divulgam, sendo o trabalho delas importante para as pessoas, o que aumenta sua audiência (OTHON *et al.*, 2016). Esse trabalho tem grande importância, tendo em vista que a mídia social é uma maneira cada vez mais popular e acessível para reunir e compartilhar informações relacionadas para à saúde (HAGGATT *et al.*, 2018). Isso significa que, qualquer pessoa que tiver um perfil em uma mídia social, pode ter acesso gratuito a estes conteúdos.

Além de divulgarem conteúdo sobre alimentação saudável, no consumo alimentar, podem ser observados diversos perfis de pessoas “comuns” que perderam peso ou possuem alguma restrição alimentar, por exemplo, e que compartilham receitas e informações nutricionais sobre o que beneficia a saúde (OTHON *et al.*, 2016).

Com efeito, conforme afirmam Chung *et al.* (2017), as escolhas alimentares podem ser modificadas por meio de receitas que estão prontamente disponíveis em plataformas de mídia social, o que ajuda as pessoas em diferentes planos de refeição. Este cenário demonstra que mídias sociais, como o *Instagram*, fornecem especificamente informações sobre dietas e hábitos alimentares, favorecendo uma perspectiva da alimentação como salutogênica, o que significa

que a comida dá suporte ao bem-estar consequente do prazer que provoca, e que o corpo intuitivamente consome o que precisa (RODNEY, 2018). O modelo salutogênico de saúde tem alinhamento com o esforço das pessoas por qualidade e bondade na vida e, nesse sentido, o ato de comer é entendido como um recurso para viver e não como um objetivo de vida (SWAN *et al.*, 2018). Com isso, é possível entender a alimentação como meio de promoção de bem-estar.

3 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR SUBJETIVO

A alimentação não é fonte exclusivamente de nutrição física, emocional e psicológica, mas também de prazer, amor e comunidade, o que faz com que a comida seja escolhida considerando mais do que nutrientes que são indispensáveis para a saúde (BLOCK *et al.*, 2011). A alimentação também abarca felicidade, bem-estar e segurança, estando presente diariamente na vida das pessoas, sendo rica em possibilidades de realização humana, quando tomada como lugar em que se estabelecem relações entre seres humanos e o alimento (MENEZES *et al.*, 2010). Porém, muitos indivíduos vivenciam a obesidade, e outras doenças, por se alimentarem buscando apenas o prazer, fazendo uma ingestão de alimentos não saudáveis, que são aqueles com alto teor de gordura, açúcar e poucas fibras (KIM *et al.*, 2012). Ao mesmo tempo em que, como consequência disso, a busca pelo comer bem e saudável está em crescimento (BLOCK *et al.*, 2011), sendo uma das evidências de que a alimentação saudável está sendo mais procurada, a maior comercialização de alimentos sustentáveis e o consumo e interesse das pessoas neles (KIM *et al.*, 2012).

Diariamente, as pessoas fazem variadas escolhas alimentares, buscando crescentemente saber o que de fato estão consumindo (ROKICKI *et al.*, 2018), provavelmente por que a ingestão de alimentos saudáveis promove o bem-estar, que está associado com a saúde física, o funcionamento corporal, a capacidade intelectual e as emoções positivas (SCHNETTLER *et al.*, 2015) de alguém. De acordo com Rodney (2018), o modelo americano alternativo de saúde pública *Health at Every Size®* (HAES®), advoga a saúde sob aspectos que incluem a alimentação para o bem-estar.

Com efeito, o bem-estar pode mensurar a saúde subjetiva, que diz respeito a como as pessoas se sentem, utilizando uma métrica que avaliam os sentimentos em termos de "sentir-se melhor" (MEISELMAN, 2016). Com isso, o bem-estar subjetivo pode ser definido como felicidade, satisfação, estado de espírito e afeto positivo (GIACOMONI, 2004), que vinculado à alimentação, deriva das emoções sentidas pelas pessoas mediante a ingestão de alimentos que considera melhor para sua saúde.

Diariamente, as pessoas procuram sentir-se bem, melhorando a qualidade de vida, sendo o bem-estar subjetivo um conceito da percepção da qualidade de vida dos indivíduos (WOOLISCROFT *et al.*, 2011). Ainda nesse sentido, a qualidade de vida que está interligada com o bem-estar subjetivo também possui algumas definições que são relacionadas. Todos os conceitos aferidos à qualidade de vida refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos, considerando um padrão de conforto e bem-estar. Também é definida como uma noção humana, que é a satisfação do sujeito encontrada na sua vida familiar, amorosa, social e ambiental, como também pode ser relacionada à estética existencial. (MINAYO *et al.*, 2000). De fato, como a qualidade de vida e o bem-estar subjetivo são dois conceitos interligados, podemos dizer que ambos possuem conceitos-chave descritos por experiências, capacidades, estados, comportamentos, avaliações e reações emocionais (SKEVINGTON *et al.*, 2018).

No que diz respeito à saúde, o bem-estar e a qualidade de vida são consequentes de um estado positivo de saúde, em oposto à doença, e são diretamente ligados a uma vida saudável. Nesse contexto, os conceitos de bem-estar e qualidade de vida estão aplicados à própria saúde,

à utilização de produtos considerados saudáveis, como suplementos nutricionais, e ao consumo de alimentos saudáveis (MEISELMAN, 2016).

Com isso, o interesse pela utilização de alimentos saudáveis tem aumentado, com muitos indivíduos submetidos a uma dieta constituída por alimentos também considerados funcionais, que são uma nova categoria de alimentos e produtos que são comercializados em benefício à saúde (URALA *et al.*, 2005). Desse modo, podemos afirmar que muitos indivíduos encontraram o bem-estar e a qualidade de vida no comer bem, que significa a inclusão do prazer em novas abordagens da alimentação saudável (BLOCK *et al.*, 2011).

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Com o objetivo de analisar de que maneira perfis de alimentação saudável no *Instagram* influenciam as pessoas a mudarem seus hábitos alimentares, foi realizada uma pesquisa de cunho qualitativo, a qual em o papel de obter um panorama profundo, intenso e “holístico” do contexto em estudo, muitas vezes envolvendo a interação dentro das vidas cotidianas de pessoas, grupos, comunidades e organizações (GRAY, 2012). Para tanto, os sujeitos de pesquisa foram pessoas que possuíam um perfil na plataforma digital *Instagram*, e que seguíam pelo menos uma criadora de conteúdo de alimentação saudável.

O método de pesquisa adotado foi a entrevista, que ao considerar a fala dos atores sociais, torna acessível compreender a realidade humana por meio de discursos (FRASER *et al.*, 2004). Para operacionalizar as entrevistas, elaboramos um roteiro semiestruturado com questões relacionadas ao tema. É preciso destacar que o roteiro sofreu algumas alterações após a primeira aplicação, sendo mais aprofundado.

Diante disso, inicialmente, enviamos quatro convites pelo *Instagram* para pessoas de quatro estados do Brasil, porém, apenas uma demonstrou interesse. Uma vez que para a continuação da pesquisa não houve retorno em relação aos demais convites online, decidimos selecionar os demais respondentes por acessibilidade. Por acessibilidade, abordamos treze possíveis respondentes, dentre os quais, três eram homens que não aceitaram participar da pesquisa, assim como uma mulher que também se recusou. Por fim, compôs o grupo de respondentes uma mulher selecionada pelo *Instagram* e as nove demais por indicação ou conhecimento. Todos os nomes foram substituídos pelas siglas de E1 até E10 para preservar o anonimato, conforme ilustrado no Quadro 1.

Quadro 1 – Perfil das Entrevistadas

Entrevistada	Idade	Profissão	Estado	Filhos	Estado Civil	Tempo que é seguidora
E1	20	Estudante	Paraná	Não	Solteira	3 anos
E2	25	Enfermeira	Paraíba	Não	Solteira	2 anos
E3	47	Gerente	Paraíba	Sim	Divorciada	1 ano
E4	23	Advogada	Paraíba	Não	Solteira	2 meses
E5	27	Caixa	Paraíba	Sim	Casada	2 anos
E6	36	Vendedora	Paraíba	Não	Viúva	2 anos
E7	21	Estudante	Paraíba	Não	Solteira	1 ano e 6 meses
E8	17	Estudante	Paraíba	Não	Solteira	1 ano

E9	28	Advogada	Paraíba	Não	Solteira	1 ano e 6 meses
E10	27	Advogada	Paraíba	Não	Solteira	3 anos

Fonte: Elaborado pela autora (2019).

Todas as entrevistas foram feitas nos horários preferenciais das entrevistadas. Cinco delas foram presenciais, sendo três em seus ambientes de trabalho e duas em um *shopping* da cidade de João Pessoa. As outras cinco restantes foram questionadas por ligação de áudio realizada por dispositivo celular. As entrevistas tiveram um tempo médio de duração de nove minutos e quatro segundos, tendo a mais longa a duração de dezesseis minutos e dois segundos e a mais curta de seis minutos e cinquenta e um segundos.

Durante a entrevista, houve grande preocupação em coletar o maior número de dados possíveis relacionados ao tema. Com efeito, salientamos que mesmo que o tempo médio das entrevistas tenha sido pequeno, acreditamos que isso não acarretou prejuízo, posto que a fala de muitas entrevistadas era rápida. Por fim, para a análise dos dados obtidos, foi realizada a leitura e releitura das entrevistas, caracterização e codificação dos discursos com base no objetivo da pesquisa, conforme orienta Merriam (2009). Foram identificadas nas entrevistas três categorias, que possuem relação com a influência de alimentação saudável, saúde, bem-estar subjetivo e qualidade de vida. Dentro da primeira categoria, desenvolvemos duas subcategorias, já que as informações obtidas foram em grande quantidade e conseguiam se encaixar bem dentro de dois aspectos que se interligavam. As categorias e subcategorias identificadas são discutidas na próxima seção.

5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste item estão descritos os resultados obtidos na pesquisa. Desse modo, com base no material colhido, são discutidas nesta seção as categorias e subcategorias que foram identificadas na análise.

5.1 Fui Influenciada!

As entrevistadas foram questionadas acerca da influência gerada pelas formadoras de opinião de alimentação saudável que atuam em plataformas digitais, ou até mesmo pessoas que sejam próximas no dia-a-dia, ou seja, se sofreram alguma alteração em sua alimentação pelo fato de seguirem ou acompanharem alguém. Como resultado, foram observadas duas subcategorias, que serão tratadas a seguir.

5.1.1. Seu Reflexo, Meu Espelho

As respondentes demonstraram, por seus discursos, que mudaram sua forma de pensar sua alimentação mediante as informações disseminadas nos perfis das blogueiras que seguem, o que consideramos ser esta uma interação social que passa a influenciar suas escolhas alimentares (VATERLAUS *et al.*, 2015). Com isso, revelam uma nova maneira de lidar com hábitos alimentares, salientando a importância dos perfis seguidos:

[...]Antes de seguir essas pessoas de alimentação saudável eu era horrível. E depois que eu segui, **elas mudaram muita coisa na minha cabeça**. (E2)

[...] **as blogueiras são pessoas que me influenciaram** bastante nessa questão da alimentação, de hábitos saudáveis, e a gente espera sempre aprender mais em relação a isso e se sentir incentivada a seguir em frente, né? (E3)

Desse modo, entre as entrevistadas, apenas duas acreditam que estão em processo de mudança para a adesão de uma alimentação saudável, pois entendem que ainda não substituíram totalmente a composição de suas refeições pelo que indicam as blogueiras. Porém, ressaltaram que pretendem continuar buscando ajuda nas influenciadoras, pois consideram que este é um objetivo pessoal, de modo que encontram orientação e motivação nas experiências do dia-a-dia de pessoas com desafios ou objetivos de saúde semelhantes aos delas (CHUNG *et al.*, 2017). Assim, estas duas respondentes afirmam que

[...] Eu identifico, assim, mais **a consciência que essas influenciadoras me dão do que eu devo fazer**, tanto que é hoje eu **penso no que eu vou comer**. (E7)

[...] E **eu tô tentando parar de comer**, e 90% **vem de todas essas influências**, porque a gente saber a teoria é uma coisa, mas a gente ver outra pessoa praticando é outra coisa. **É algo que motiva**. (E8)

Outro fator analisado foi a motivação que surge da visualização da realidade de outra pessoa (SIBILIA, 2018). A entrevistada E2 ressaltou que se sente motivada por acompanhar as atividades diárias das blogueiras, e que ao entender nesse conteúdo uma forma de incentivo, acaba mudando sua atitude e comportamento em decorrência desta exibição. Na fala dela, “às vezes eu olho o *Instagram* de uma amiga, e **não queria ir treinar**, e vejo ela treinando e penso: “Meu Deus! Olha o exercício que ela tá fazendo! **Vou treinar!** (E2). Além da influência on-line, algumas entrevistadas relataram que sofrem influências off-line no que diz respeito às suas escolhas alimentares. Isso significa que a interação social ocorre presencialmente como virtualmente, de modo que, mesmo que a influência on-line possa ser mais recorrente, dada a velocidade da informação diante de “clique”, há espaço para outras interações que são importantes nesse contexto.

Ah eu tenho, assim, **o meu nutricionista, que foi uma pessoa que me incentivou muito** e que foi muito importante nessa mudança de hábito. **Tenho também amigas, uma amiga do ambiente de trabalho que também já segue uma alimentação diferente, e tenho uma filha também que já há muito tempo que tem uma alimentação balanceada, ela fez uma reeducação alimentar**, ela é uma pessoa que faz exercício físico, então foi uma pessoa que me influenciou muito, **porque é dentro de casa**. Então, dentro de casa, eu acho que influencia bastante você conviver com alguém que troca informações com você e que lhe ajudam no dia-a-dia. (E3)

Eu tenho alguns amigos que tanto seguem o estilo de vida vegetariano, e também não. Por exemplo, Ana Cecília, ela não é vegetariana completamente mas **ela me ajuda muito nas receitas que eu posso fazer, porque eu não sei muito como cozinhar e tudo mais, mas ela sempre me ajuda e me dá dicas**, e eu aprendo muito com ela, e também tenho um amigo no cursinho chamado Caio, ele é vegetariano há pouquíssimo tempo, e **sempre que eu saio com ele ele continua sempre firme e tal, e ele me motiva, ele me ajuda**. (E8)

Chamar alguém também pra treinar com você, ajuda demais! **O meu personal, sempre manda mensagem motivadora, antes e depois, vídeo, essas coisas e isso ajuda bastante**. (E10)

Nessas circunstâncias, notamos que compartilhar presencialmente o conteúdo de alimentação saudável, assim como acompanhar pessoas que disseminam esse tipo de conteúdo por meio de plataformas digitais, influência de maneira significativa o modo de pensar e agir das pessoas. Isso significa mudanças no estilo de vida da pessoa. Entendemos isto como reflexo de uma identificação pessoal com o estilo de vida e com a criação de conteúdo, considerando

que muitas dessas blogueiras são profissionais de saúde, como nutricionistas ou educadoras físicas, e outras aprenderam sobre alimentação saudável por que têm uma alimentação restritiva, sendo veganas ou alérgicas a determinados alimentos. Isso reflete também na prática dessas influenciadoras na cozinha das entrevistadas.

5.1.2. Suas Dicas em minha Cozinha

Com efeito, observamos nas entrevistas que muitas mulheres conseguiram mudar seus hábitos alimentares para mais saudáveis pelo fato de existir facilidade na hora de preparar a comida, e até mesmo pelo passo a passo que é construído pelas influenciadoras, trazendo uma receita prática de ser realizada (URALA *et al.*, 2005; CHUNG *et al.*, 2017). Isto se confirma no discurso das respondentes.

Porque assim, eles **passam umas receitas**, então é bom porque isso aí você vai, **pega uma receita, motiva você a fazer, porque são coisas fáceis!** São coisas que a gente **consegue fazer** e achar fácil no supermercado e que não são tão caras! (E5)

Acaba influenciando até **na forma de você cozinhar receitas**, novas opções de alimentação, entendeu? (E9)

Eu sempre comi relativamente bem, sabe? Claro que tem as dietas da modinha e **a gente acaba, por exemplo, pegando as receitas que eles passam, eu vejo muita receita no Instagram**, sabe? (E10)

Eu não preciso emagrecer nem tenho a pretensão de engordar, a minha única pretensão é tentar fazer uma reeducação alimentar e **elas dão dicas assim de, por exemplo, produtos que eu posso optar que fazem menos mal para o organismo, passam algumas receitas fitness que eu já fiz algumas e gostei**, por exemplo. (E4)

Outro aprendizado que elas salientam é sobre os próprios alimentos, em termos de combinação e propriedades funcionais, reconhecendo, por meio desta informação que promovem saúde (ANNUNZIATA *et al.*, 2011). Nesse sentido, elencam substituições nas receitas por ingredientes que são mais saudáveis do que os que costumavam usar, e novas possibilidades de alimentos que seguem esse princípio.

Ah, eu sinto que eu **aprendi novas formas de fazer os alimentos** né? Novas receitas e algumas **substituições** por alimentos mais leves, mais saudáveis. (E1)
Então eles fazem muitas receitinhas, então todos, a gente aprende muita coisa com eles. Tipo, a **não colocar colorau, trocar por uma páprica**, e você fala: ‘Ah, é caro!’ Só que se você for em uma loja A granel é o mesmo valor. Às vezes as pessoas são muito cômodas. É muito mais fácil você achar um colorau no mercado, do que você ir procurar uma páprica. Só que é o mesmo valor! Entendeu? É... Mesmo essas questões que elas me ensinaram a **trocar o óleo normal pelo óleo de coco, pelo azeite, colorau pela páprica**. É sempre desembalar menos e descascar mais! (E2)

Com efeito, os consumidores de alimentos saudáveis usam as mídias sociais para receberem informações de outras pessoas sobre o que elas podem comer por meio de *posts* com dicas de receitas, restaurantes, comentários e fotos (URALA *et al.*, 2007) e as entrevistadas possuem grandes chances de serem influenciadas quando recebem dicas de receitas, substituição de alimentos e até mesmo depoimentos das que seguem, o que torna mais fácil de ter uma mudança ou um processo de mudança no estilo de vida alimentar delas. Como reforça E2, “você pode comer bem **só trocando as coisas básicas, comida menos gordurosa, sem açúcar**, e ela explica isso bem legal, ela é uma nutricionista *Low Carb*”. Mas isso acontece

quando elas reconhecem que, de fato, esse tipo de alimentação produz muitos efeitos positivos em suas vidas.

5.2 Mudei por que Comer me Fazia Mal e Entendi que Alimentação é Saúde

Quando questionadas acerca do significado da alimentação, observamos que muitas das entrevistadas revelaram que comer afetava diretamente a saúde delas e o que comiam antes geralmente fazia mal. Em geral, mesmo sendo a alimentação saudável um meio para a prevenção de doenças, muitas parecem só terem identificado esse caráter de saúde medicalização (MENEZES *et al.*, 2010) quando sentiam sofrer com a comida. Quatro das dez entrevistadas relataram que sentiam problemas de saúde relacionadas à alimentação.

Eu tinha muita questão com **alergia alimentar, e hoje diminuiu**, vamos supor, 70%! (E2)

[...] uns **mal-estares que eu tinha em relação a alimentos**, que eu tinha antes, eu passei a não ter e acabo tendo o dia mais tranquilo. (E4)

Não sinto mais azia, a questão da saúde, eu tinha muita azia, a **questão da saúde melhorou bastante**, eu comecei a comer melhor, e pensar antes de comer. (E5)

[...] antes **eu tinha muitos eventos que eu não entendia**, eu sentia dores no estômago, ou eu ficava com vontade de vomitar do nada. (E8)

De fato, a procura por escolhas alimentares saudáveis é realizada para melhorar os resultados de saúde (KIM *et al.*, 2011), o que foi confirmado pelos discursos das entrevistadas, pois muitas relataram que a experiência com a alimentação saudável modificou sua percepção de saúde. Isso demonstra uma mudança no conceito de alimentação, relacionando a essencialidade de hábitos alimentares saudáveis com a obtenção de saúde.

Alimentação pra mim é saúde, bem-estar e você comer bem sem sofrer. (E2)

Ah, a **alimentação significa saúde, saúde e qualidade de vida principalmente**. A alimentação é muito importante, você aprender a **comer bem, a comer com prazer, e principalmente ter saúde**. (E3)

Pra mim a alimentação é uma forma de prazer, **mas também de saúde**. Eu tenho aquele momento de prazer de comer a comida que eu quero, de esperar por aquilo a semana toda, **mas também é saúde, eu gosto muito de fazer a minha comida, eu gosto muito de comer saudável. De ter uma rotina**. (E9)

A forma como a alimentação é retratada nos perfis das blogueiras pode ser considerada como salutogênica (RODNEY, 2018; SWAN *et al.*, 2018), uma vez que a preocupação passa a ser a saúde e o bem-estar em detrimento da estética. Com efeito, o resultado estético é decorrente de uma melhor saúde, conforme explica a respondente E6, ao afirmar que, “às vezes **você é gordinho, mas as suas taxas de saúde estão bem e seu bem-estar também tá lá em cima**.”

Essa compreensão da relação entre alimentação e saúde é também derivada das informações dadas pelas formadoras de opinião. Com isso, muitas respondentes afirmaram que mudaram seu estilo de vida. Isso significa que a mudança efetiva ocorreu por meio do fluxo de informações que é mais democrático em mídias sociais, tendo em vista que qualquer pessoa

que possuir a plataforma pode acessar os perfis das influenciadoras (HAGGATT *et al.*, 2018). Nos discursos, podemos perceber a mudança de estilo de vida como resultado de informações sobre o que compõe uma boa alimentação.

As **informações que eu realmente não tinha** antes de seguir esses perfis e que **hoje eu tenho em relação a exercícios e alimentação também [...] mudou acho que praticamente tudo**, assim... Porque o tipo de alimento que eu consumia era diferente, totalmente diferente do alimento que eu consumo hoje. (E3)

Então a **minha alimentação mudou completamente**, tudo mudou com relação a alimentação. Principalmente porque eu passei de uma alimentação que eu comia carne e hoje eu não como carne, então isso muda muito em tudo. [...] o **mais importante é porque eu acabo adquirindo conhecimento acerca dos nutrientes**, do que é bom pra minha alimentação. (E9)

Eu **não cuidava dessa questão de alimentação**, achava que tudo o que eu tava comendo, tava tudo tranquilo e que não fazia tanto mal pra minha alimentação. Mas **a partir do momento que você começa ver a aquelas informações** que elas repassam pra gente, **a gente vai vendo como é errado a maneira de preparar um alimento, ou a maneira de se alimentar**, até na questão de fazer uma dieta, realmente, de ter uma reeducação alimentar. Alimentos que a gente acha que ta comendo certo, e que tá fazendo a coisa certa, e que não tá! **Realmente mudou bastante, era bem diferente a minha alimentação**. (E3)

É possível identificar, inclusive, mudança no comportamento que antecede a alimentação propriamente dita. A entrevistada E4, por exemplo, passou a ir à feira com seus pais para garantir que os alimentos que ela precisa para sua alimentação fossem escolhidos por ela. De fato, as mulheres aderiram a uma mudança alimentar em suas vidas a partir do momento em que conhecimentos e informações divulgadas no dia-a-dia das formadoras de opinião, tanto profissionais quanto pessoas com experiência prática, trouxeram reconhecimento sobre o que pode compor uma alimentação saudável. Com isso, se sentiram impulsionadas a mudarem as práticas alimentares, por meio de ideias de substituições de alimentos e receitas de fácil manuseio encontradas nesses perfis, resultando bem-estar e qualidade de vida para essas pessoas.

5.3 Minha Vida Mudou!

Todas as entrevistadas que aderiram a uma nova alimentação relaram que tiveram uma melhoria no seu bem-estar subjetivo, elevando não só a autoestima, mas, conseguindo realizar atividades que antes não conseguiam. Foi também observado que algumas mulheres tiveram melhoria psicológica, de humor e emocional, o que são dimensões da saúde subjetiva (MEISELMAN, 2016), relacionada com o bem-estar subjetivo.

Me sinto **mais bem-humorada, de bem com a vida**, você sai pra uma compra de roupa, se veste e se sente bem! Você vê na vitrine e: “Eu quero tamanho tal” e você veste e dá em você, **a autoestima fica lá em cima! A gente se sente poderosíssima!** (E5)

Me sinto até **mais bonita, a autoestima!** Antigamente o meu sonho era ter aquele corpo, mas eu não tinha nenhuma atividade. E hoje eu tenho a opção da atividade física **mais a minha alimentação que faz com que eu me torne bem**. (E6)

É uma **forma de bem-estar**, uma forma de sobrevivência. (E7)

Eu me sinto bem! De verdade, assim, sempre que eu consigo me alimentar de uma forma que eu sei que é boa pra minha saúde eu **me sinto melhor, meu emocional, me sinto mais segura do que eu estou fazendo, me sinto mais feliz, mais realizada** pelo que eu consegui fazer, e eu espero ainda ter muitas outras mudanças na minha vida. (E8)

Tanto em peso também, é, cabelo, pele, unha, tudo fica diferente, está completamente ligado. **A disposição também, completamente. Tudo, até o humor da pessoa muda.** (E9)

Assim como é possível identificarmos nos discursos a relação entre uma alimentação saudável e o bem-estar subjetivo das entrevistadas, e a percepção da consequente melhoria na qualidade de vida. Com efeito, os relatos enfatizam que as respondentes acreditam que passaram a viver melhor também de maneira objetiva, ou seja, ao alterarem alguns costumes alimentares, disposição, assim como a ausência de cansaço e de sono foram aspectos que mudaram para melhor a vida dessas pessoas.

Eu tenho muito mais pique, eu durmo melhor [...] Questão de você **ter mais pique, acordar mais cedo.** Antes eu acordava 8:00h da manhã e ficava o dia todinho morta! Hoje eu acordo 4:20, 4:30h da manhã **e passo o dia bem, sem abrir a boca uma vez!** (E2)

Hoje em dia todo mundo tem uma vida muito corrida, e **quando você tem uma alimentação saudável e faz uma dieta com exercício você tem outra energia, você tem outro pique, tudo é diferente. É até a questão da qualidade de vida na parte física e na parte mental também, então a alimentação é muito importante.** Foi muito importante pra essa mudança, realmente eu sinto que **hoje eu tenho muito mais saúde, mais qualidade de vida, com certeza!** (E3)

E mudou também que **a alimentação afeta no meu dia-a-dia, me deixa mais disposta [...]** e acabo tendo o dia mais tranquilo, e **minha qualidade de vida mudou bastante!** (E4)

Então, me ajudou muito porque eu mudei e eu sinto a diferença, **eu fico a aula todinha acordada, o que é ótimo! A qualidade de vida aumentou muito!** (E7)

Com isso, observamos que os episódios relatam uma melhor saúde em termos de qualidade de vida e bem-estar, e não apenas ausência de doenças (MINAYO *et al.*, 2000), de modo que podem ser considerados como consequentes de uma mudança alimentar bem como da interação com as blogueiras que incentivaram as respondentes. A saúde física e o bem-estar subjetivo tem afetado positivamente a qualidade de vida dessas pessoas (MEISELMAN, 2016), que reconhecem nesses perfis um entendimento sobre a importância da alimentação não para a perda de peso, mas para promoção de saúde, independentemente da imagem do corpo (RODNEY, 2018). A informação e apoio encontrados nesses perfis de alimentação saudável, portanto, podem ser classificados como promotores de qualidade de vida.

6 CONCLUSÃO

O objetivo deste trabalho foi analisar de que maneira perfis de alimentação saudável influenciam as pessoas a mudarem seus hábitos alimentares. Com efeito, as formadoras de opinião, também conhecidas como blogueiras, que utilizam o *Instagram* para fazer *posts* sobre alimentação saudável, divulgam informações capazes de mudar o pensamento alimentar, o estilo de vida, o bem-estar subjetivo e a qualidade de vida das pessoas que estão do outro lado e acompanham tudo diariamente. Por mais que existam pessoas que obtenham informação de alimentação saudável de profissionais da saúde, ou seja, com base médica, notamos que a

quantidade de informações divulgadas pelas blogueiras é maior e mais pulverizada.

Diante disso, observamos que muitas respondentes utilizam as redes sociais para encontrar motivações, dicas, receitas e um estilo de vida saudável, sentindo-se incentivadas. Esse resultado está compatível com o que diz Chung *et al.* (2017) acerca do grande número de pessoas que utilizam as mídias sociais na busca de objetivos pessoais de saúde e de atividades físicas. Notamos, ainda, que as respondentes seguem os perfis com os quais possuem maior identificação, bem como com os que simpatizam mais e tem maior afinidade, o que tem relação com jeito de ser, conversar, interagir e com princípios das blogueiras.

De fato, foi observado que a partir do momento que as mulheres entrevistadas passaram a seguir perfis de alimentação saudável mudaram seus pensamentos a respeito do comer bem, assim como mudaram algumas atitudes. Notamos que algumas das questionadas não mudaram seus hábitos alimentares, porém mudaram sua forma de pensar a respeito de determinado assunto relacionado ao comer bem, e identificaram esse aspecto como uma fase do processo de mudança. Também observamos que algumas mulheres já possuíam hábitos saudáveis antes de começarem a acompanhar as redes sociais das influenciadoras e não destacam o fato de seguir como ponto primordial para a mudança do estilo de vida, porém, confirmaram que o fato de as seguir ajuda bastante a continuar sendo saudável.

Além disso, consideramos que algumas respondentes, após o contato virtual, fizeram o uso de substituição de alimentos, como também destacaram a praticidade e facilidade das receitas que são ensinadas pelas formadoras de opinião. O simples fato de trocar alimentos “comuns” por mais saudáveis, orgânicos e funcionais, faz toda a diferença no consumo alimentar. As receitas influenciaram fortemente na mudança alimentícia das entrevistadas, pois ao verem o preparo com ingredientes considerados saudáveis através de vídeos e fotos ficou mais fácil de ocorrer a mudança na vida dessas mulheres.

Portanto, a partir do momento em que as mulheres confirmaram ter começado a mudar seus hábitos, algumas diferenças em suas vidas começaram a surgir. Todas entrevistadas observaram sua qualidade de vida melhorando, como a realização pessoal e felicidade (MINAYO *et al.*, 2000), bem como a autoestima. O bem-estar subjetivo, que é a satisfação com a vida e a combinação de equilíbrio de afeto positivo (MEISELMAN, 2016) que cresceu, ou seja, o sentimento de bom humor, conseguir aproveitar melhor o dia, ter maior engajamento nos trabalhos e nos estudos foram discursos destacados por elas.

Por fim, estratégias como sempre acompanhar e ter curiosidade em conhecer novas formadoras de opinião de alimentação saudável, bem como obter uma identificação com o perfil delas, e estar acompanhada de pessoas que tenham os mesmos objetivos, ajudam a permanecer no estilo de vida saudável que traz inúmeros benefícios como a saúde, melhoria da qualidade de vida e aumento no bem-estar.

Diante disso, entendemos que essa pesquisa traz contribuições ao expor que o compartilhamento de conteúdo saudável por blogueiras ou pessoas que estão presentes no dia-a-dia, auxilia na forma do comer bem, o que ajuda a saúde em si, trazendo novos hábitos alimentares e qualidade de vida. Destacamos que os resultados são propícios ao contexto em que as seguidoras estão incluídas, ou seja, são resultados advindos de mulheres consideradas jovens e jovens adultas com facilidade no acesso de plataformas digitais e conhecimentos básicos para tal, sendo uma limitação da pesquisa. Sugerimos que sejam realizados estudos considerando homens, já que a pesquisa só foi realizada apenas com mulheres, assim como pessoas que não possuem tanta interação nas plataformas digitais, mas que tenham alguma relação com o tema.

REFERÊNCIAS

- ANNUNZIATA, Azzurra; VECCHIO, Riccardo. Functional foods development in the European market: A consumer perspective. **Journal of Functional Foods**. v. 3, n. 3, p. 223-228, 2011.
- BLOCK, Lauren G. et al. From nutrients to nurturance: A conceptual introduction to food well-being. **Journal of Public Policy & Marketing**. v. 30, n. 1, p. 5-13, 2011.
- CHUNG, Chia-Fang et al. When personal tracking becomes social: Examining the use of Instagram for healthy eating. In: **Proceedings of the 2017 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems**. ACM, 2017. p. 1674-1687
- CRUWYS, Tegan; BEVELANDER, Kirsten E.; HERMANS, Roel CJ. Social modeling of eating: A review of when and why social influence affects food intake and choice. **Appetite**, v. 86, p. 3-18, 2015.
- FRASER, Márcia Tourinho Dantas; GONDIM, Sônia Maria Guedes. Da fala do outro ao texto negociado: discussões sobre a entrevista na pesquisa qualitativa. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 14, n. 28, p. 139-152, 2004.
- GANGLMAIR-WOOLISCROFT, Alexandra; LAWSON, Rob. Subjective well-being of different consumer lifestyle segments. **Journal of Macromarketing**. v. 31, n. 2, p. 172-183, 2011.
- GIACOMONI, Claudia Hofheinz. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. **Temas em Psicologia**. Santa Maria, v. 12, n. 1, p. 43-50, 2004.
- GRAY, David E. **Pesquisa no mundo real**. trad. Roberto Costa. Porto Alegre, Penso, 2012.
- KIM, Myung-Ja et al. Relationships between lifestyle of health and sustainability and healthy food choices for seniors. **International Journal of Contemporary Hospitality Management**. v. 25, n. 4, p. 558-576, 2013.
- MEISELMAN, Herbert L. Quality of life, well-being and wellness: Measuring subjective health for foods and other products. **Food quality and preference**. v. 54, p. 101-109, 2016.
- MENEZES, Maria Fátima Garcia et al. Alimentação Saudável na Experiência de Idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. v. 13, n. 2, p. 267-275, 2010.
- MERRIAM, S. B. **Qualitative research: a guide to design and interpretation**. San Francisco: Jossey-Bass, 2009, p. 39-54.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & saúde coletiva**. v. 5, p. 7-18, 2000.

OTHON, Renata; COELHO, Maria. A influência do self reality show online na apropriação de práticas de alimentação saudável no Instagram|| The Influence of Self-Reality Show Online in the Appropriation of Healthy Eating Practices on Instagram. **Razón y Palabra**. v. 20, n. 3_94, p. 425-442, 2016.

RAGGATT, Michelle et al. "I aspire to look and feel healthy like the posts convey": engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. **BMC public health**. v. 18, n. 1, p. 1002, 2018.

RANGEL-S, Maria Ligia; LAMEGO, Gabriela; GOMES, Andrea Lizabeth Costa. Alimentação saudável: acesso à informação via mapas de navegação na internet. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**. v. 22, p. 919-939, 2012.

RODNEY, Alexandra. Pathogenic or health-promoting? How food is framed in healthy living media for women. **Social Science & Medicine**. v. 213, p. 37-44, 2018.

ROKICKI, Markus; TRATTNER, Christoph; HERDER, Eelco. The impact of recipe features, social cues and demographics on estimating the healthiness of online recipes. In: **Twelfth International AAAI Conference on Web and Social Media**. 2018.

ROZIN, Paul. O significado da comida em nossas vidas: uma perspectiva transcultural sobre alimentação e bem-estar. **Jornal de educação nutricional e comportamento**. v. 37, p. S107-S112, 2005.

SCHNETTLER, Berta et al. Eating habits and subjective well-being. A typology of students in Chilean state universities. **Appetite**. v. 89, p. 203-214, 2015.

SIBILIA, P. El show del yo. In: _____, La intimidad como espectáculo **Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica**. pp. 09- 33, 2008.

SWAN, E., BOUWMAN, L., AARTS, N., ROSEN, L., HIDDINK, G.J. AND KOELEN, M. Food stories: Unraveling the mechanisms underlying healthful eating. **Appetite**. n. 120, 2018, pp.456-463

SKEVINGTON, S. M.; BÖHNKE, J. R. How is subjective well-being related to quality of life? Do we need two concepts and both measures?. **Social Science & Medicine**. v. 206, p. 22-30, 2018.

URALA, Nina; LÄHTEENMÄKI, Liisa. Consumers' changing attitudes towards functional foods. **Food Quality and Preference**. v. 18, n. 1, p. 1-12, 2007.

VATERLAUS, J. Mitchell et al. # Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors. **Computers in Human Behavior**. v. 45, p. 151-157, 2015.

APÊNDICE

Roteiro de entrevista

Idade:

Profissão:

Estado:

Estado Civil:

Filhos:

Há quanto tempo que você é seguidora desses perfis de alimentação saudável?

Quais perfis que você segue que considera na sua alimentação?

Tem alguma coisa, algum porquê de você seguir essas pessoas? O que você espera nessas pessoas?

Você pode me relatar como eram seus hábitos alimentares antes de seguir esses perfis? Considere hábitos desde pensar no alimento, cardápio do dia, até o preparo e o consumo em si.

Você identifica uma diferença nos seus hábitos alimentares? De que forma?

Qual a importância que você atribui ao contato com esses perfis para seus hábitos alimentares atuais?

Você poderia me dizer mais ou menos um grau de relevância desses perfis pra você, para a sua vida?

Gostaria de saber quais outras influências virtuais ou presenciais você considera na sua alimentação atualmente? Pode ser alguma amiga que lhe influencia, motiva, ajuda, algum nutricionista, se existe algum outro contato fora o *Instagram* e quais outras influências sem ser o *Instagram* você recebe para ter uma alimentação saudável.

Hoje em dia, o que alimentação significa pra você?

Você pode dizer que a alimentação mudou a sua vida?

Qual a relação entre sua alimentação hoje e sua qualidade de vida? Mudou alguma coisa de antes?